

# Physical Education

Kwarter 1 –Modyul 1:  
Porma sa Lawas ug Kalihokan



PAG-AARI NG PAMAHALAAN  
HINDI IPINAGBIBILI

**Physical Education – Ikaduhang Ang-Ang**  
**Unang Markahan – Modyul 1: Porma sa Lawas ug Kalihukan**  
**Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

**Mga Milangkob sa Pagsusulat ng Modyul**

<b>Manunulat:</b>	Pricilla R. Eliseo
<b>Editor:</b>	Junelda A. Jauod, Roselio S. Medel
<b>Tagasuri:</b>	Maureen A. Longhas Alrex J. Silawan, Shiela L. Jandayan, Romulo A. Eliseo
<b>Tagaguhit:</b>	Pricilla R. Eliseo
<b>Tagalapat:</b>	Rosemarie C. Payno
<b>Tagagawa ng Template:</b>	Neil Edward D. Diaz
<b>Tagapamahala:</b>	Winnie E. Batoon, Ed.D, CESO V1 Filomena M. Lopez ,Ed.D Chona M. Calatrava ,Ed.D Teresita E. Helgason,Ed.D Romulo A. Eliseo El Sheba F. Alcano Jennie D. Rivera

Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_

**Department of Education – Region XI, Division of Island Garden City of Samal**

Office Address: Sitio Pasig, Peñaplata, Samal District, Island Garden city of Samal

Contact Number : 09612130766

E-mail Address: samalcity@deped.gov.ph

## **Physical Education**

Kwarter 1 – Modyul 1:

Porma sa Lawas ug Kalihokan

# Paunang Mensahe

## Alang sa magtutudlo:

Malipayong pagdawat sa PE 2 Modyul alang sa pagtulun-an nga :**Porma sa Lawas ug Kalihokan**

Kini nga modyul dungan nga gidisenyo, gihan-ay ug gisusi sa mga piniling mga magtutudlo gikan sa publiko na nga mga institusyon sa elementarya pinagi usab sa tabang sa mga dalubguro, pinuno sa eskwelahan ug tagamasid pansangay nga dalubhasa sa panitikan sa Sangay sa Island Garden City of Samal, aron mogiya kanimo, magtutudlo o ginikanan aron matabangan ang mga tinun-an nga makab-ot ang mga sumbanan nga gilatifid sa K to12 Kurikulum samtang sila nag-amping sa personal, sosyal ug mga hagit sa ekonomiya sa edukasyon.

Gilauman nga ang maong modyul sa mga tinun-an nga paga-ubanan sa ginikanan ug independente nga mga kalihokan sa pagkat-on sumala sa ilang katakus, tulin ug panahon. Nagtinguha usab kini nga matabangan ang mga tinun-an nga makab-ot ang kahanas sa **21<sup>st</sup> Century Skills** samtang gikonsiderar ang ilang mga panginahanglan ug kahimtang.

Isip usa ka magtutudlo, gilauman nga hatagan nimo ang tinun-an og mubo nga pasiuna kung unsaon pag gamit ang modyul. Kinahanglan usab nila nga masundan ug irekord ang ilang pag-uswag samtang gitugutan sila sa pagdumala sa ilang kaugalingon nga makat-on. Gipaabot gikan kanimo ang dugang nga pagdasig ug

paggiya sa tinun-an samtang nagtrabaho sa mga kalihokan nga anaa sa modyul.


Mga gimahal nga magtutudlo, ipaabot sa mga tinun-an, ginikanan ,o sakop sa pamilya nga tudloan og tabangan ang tinun-an kung unsaon paggamit ani nga modyul. Kini maoy giya kanimo pagpahibalo sa mga tinun-an nga mogamit og lahing papel na sulatan sa mga tubag sa una og ulahing mga buluhaton.





### **Alang sa tinun-an:**





Malipayong pagdawat sa PE 2 Modyul mahitungod sa pagtulun-an nga **Porma sa Lawas ug Kalihokan**.


Kini nga modyul gidisenyo aron matubag ang imong mga panginahanglan. Tumong niini nga matabangan ka sa imong pagtuon samtang wala ka sa normal nga **face-to-face** nga klase. Nagtinguha usab kini sa pagdasig kanimo sa mahinungdanon nga mga oportunidad sa pagkat-on.

Adunay mga bahin ug mga **icon** nga kinahanglan nimong masabtan niini nga modyul.

 <b>Magkat-on Kita</b>	Niini nga bahin, mahibal-an nimo kung unsa ang kinahanglan nimo nga makat-unan sa modyul.

 <b><i>Sulayan Nato</i></b>	<p>Dinhi na pagsulay, makita ang nahibal-an na nimo sa tun-anan sa modyul. Kung nakuha nimo tanan ang hustong tubag (100%), mahimo nimong laktawan kini nga bahin sa modyul.</p>
 <b><i>Magtuon Kita</i></b>   <b><i>Magbansay Kita</i></b>	<p>Gipaila kanimo ang bag-ong leksyon dinhi pinaagi sa usa ka estorya, awit, balak, problema ug uban pang buluhaton.</p> <p>Niini nga bahin, hatagan ka og mubo nga paghisgot sa leksyon. Nagtinguha kini sa pagtabang kanimo nga masabtan ang mga bag-ong konsepto ug kahanas.</p>
 <b><i>Magbansay Pa Kita</i></b>	<p>Naglangkob kini sa mga kalihokan alang sa pagpalawom sa imong pagsabut ug kahanas sa hisgutanan. Mahimo nimo nga i-tsek ang imong mga tubag sa mga ehersisyo gamit ang susi sa ensaktong tubag nga</p>

 <b>Hinumduman Nato</b>	<p>makita sa katapusang bahin sa modyul.</p> <p>Naglangkob kini ug mga pangutana aron maproseso ang imong nakat-unan gikan sa leksyon.</p>
 <b>Susihon Nato</b>	<p>Kini usa ka buluhaton sa pagsukod sa ang-ang sa pagkat-on nga nakuha gikan sa lain-laing buluhaton sa gitun-an nga kompetensi.</p>
<div data-bbox="239 1406 311 1487">  </div> <b>Magpalambo Kita</b>  <div data-bbox="244 1727 304 1805">  </div> <b>Mamalandong Kita</b>	<p>Niini nga bahin, hatagan ka ug dugang nga buluhaton aron mapauswag ang imong kahibalo o kahanas sa nakat-unan nga leksyon.</p> <p>Naglangkob kini sa buluhaton nga makatabang kanimo sa paghubad sa bag-ong kahibalo o kahanas sa</p>

	tinuod nga kahimtang o reyalidad sa kinabuhi.
 <b>Susi sa Ensaktong Tubag</b>	Naglangkob kini og husto nga mga tubag sa tanan nga mga gimbuhaton sa modyul.

Sa katapusan niini nga modyul, makit-an usab nimo ang:



### **Reperensiya**

Kini ang listahan sa tanan nga mga gikuhaan nga basahon nga nalambigit sa pagmugna o pagpalambo niining modyul.

Ang mosunod mahinungdanon nga mga pahinumdom alang sa paggamit niini nga modyul:

1. Maampingon nga gamiton ang modyul. Ayaw pagbutang og bisan unsang marka o letra sa bisan unsang bahin sa modyul. Paggamit ug lain nga papel sa pagtubag sa mga ehersisyo.
2. Ayaw kalimti ang pagtubag sa *Sulayi* samtang wala pa ka mobalhin sa ubang mga buluhaton nga gilakip sa modyul.
3. Basaha og maayo ang mga panudlo sa dili pa buhaton ang matag ehersisyo



4. Obserbahi ang pagkamatinuoron ug integridad sa pagbuhat sa mga buluhaton ug sa pag tsek sa mga tubag.
5. Tapuson ang nahiunang buluhaton sa dili pa moadto sa lain nga buluhaton.
6. Ibalik kini nga modyul sa imong magtutudlo kung mahuman na ang tanan nga pagbansay.

Kung naglisud ka sa pagkompleto sa niining modyul, ayaw pagpanuko o pagkaulaw sa pagkonsulta sa imong magtutudlo. Mahimo ka usab mangayo og tabang sa imong inahan o amahan, o sa imong magulang nga igsoon o bisan kinsa sa imong mga kauban sa balay nga mas edaran kanimo. Hinumdumi kanunay nga wala ka mag-inusara.

Naglaum kami nga pinaagi niini nga modyul, masinati nimo ang makahuluganon nga pagkat-on ug makaangkon og lawom nga pagsabut sa leksiyon nga may kalabutan sa kompetensi. Mahimo nimo kini!



## **Magkat-on Kita**

Kini nga modyul gidisenyo ug gisulat alang kanimo. Kini makatabang kanimo na mahulagway ang “Porma sa Lawas ug Kalihokan “.

Pagkahuman nimo ani nga modyul, imong:

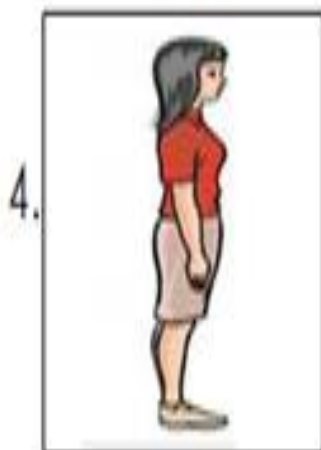
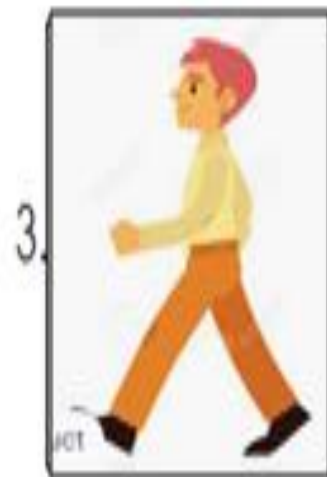
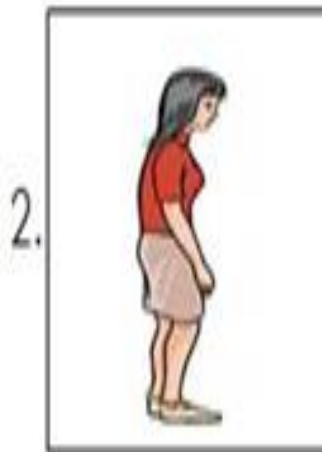
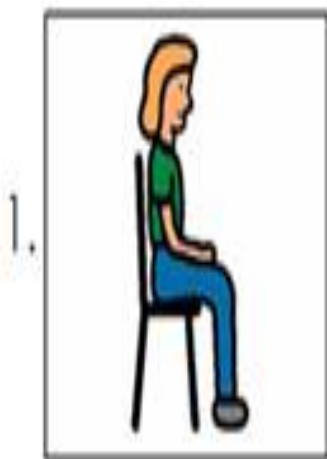
Creates body shapes and actions (**PE2BM-le-f-2**)

1. mailhan ang mga hustong porma sa lawas ug kalihukan  
Lawas;
2. mabuhat ang mga hustong porma sa lawas ug kalihokan; ug
3. mahatagan og bili ang hustong porma sa lawas ug kalihokan.



## Sulayan Nato

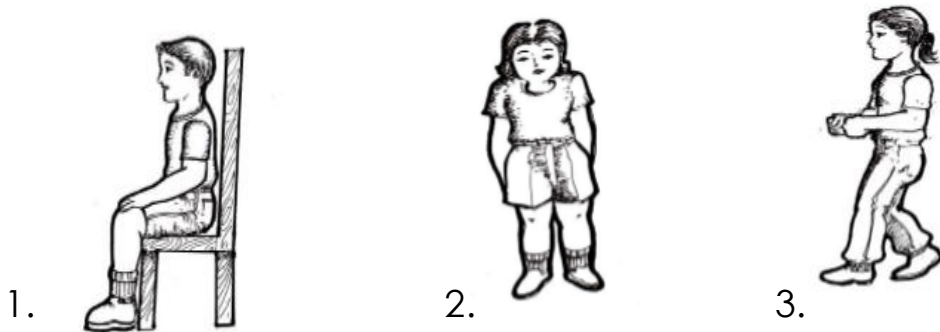
Tan-awa ang mga hulagway . Butangi og tsek (✓) ang kahon kon ang hulagway nagpakita ug hustong porma sa lawas sama sa paglingkod, paglakaw ug pagtindog. Butangi og ekis (X) ang kahon kon kini wala nagpakita ug husto. Isulat ang insaktong tubag sa imong papel.





## Magtuon Kita

Unsa na mga lihok o porma ang ginapakita sa maong hulagway? Pangitaa ang mga pulong gikan sa pundok sa mga letra. Mahimo nga patindog, pahigda o pahandag nga porma. Isulat ang mga insaktong pulong nga imong nakit-an sa kahon sa imong papel.



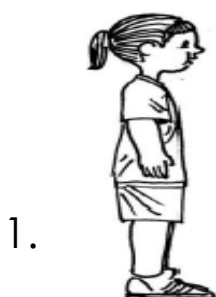
d	a	b	a	m	t	b	o	r	m	p
a	s	m	n	o	b	t	a	k	o	a
p	a	g	l	i	n	g	k	o	d	g
b	n	r	a	s	a	p	l	o	a	t
o	g	r	p	b	l	o	o	n	a	i
t	m	b	k	l	a	l	a	m	n	n
a	a	p	a	g	l	a	k	a	w	d
p	a	g	s	w	a	o	k	o	n	o
n	m	a	y	n	b	a	s	a	n	g



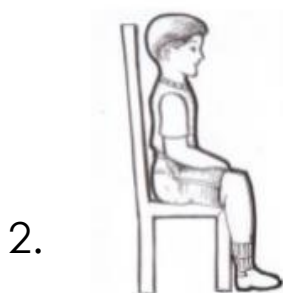
## Magbansay Kita

Ilha ang mga hulagway!

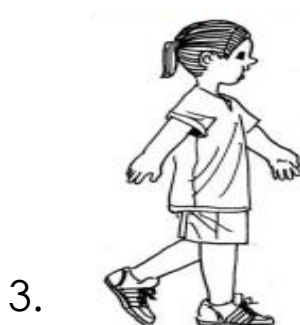
Tan-awa ang mga hulagway. Iplatar ang mga letra aron maporma ang hustong pulong. Isulat ang tubag sa imong papel.



PAGTNIDOG = \_\_\_\_\_



PAGLINKOGD = \_\_\_\_\_



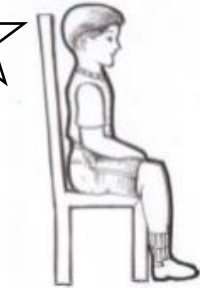
PAGLKAAW = \_\_\_\_\_



## Magbansay pa Kita

Ilha ang hustong porma ug lihok sa lawas. Kolori og dalag ang bitoon kon ang hulagway nagapakita ug hustong porma ug lawas. Buhata kini sa imong papel.

1.



2.



3.





## Susihon Nato

Ilha ang hustong porma ug lihok sa lawas. Basaha ang mga pangutana ug pilia ang letra sa hustong tubag. Isulat ang tubag sa imong papel.

1. Asa sa mga hulagway ang nagpakita og hustong paglakaw?

A.

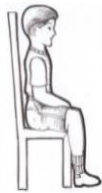


B.



2. Asa sa mga hulagway ang nagpakita og hustong paglingkod?

A.



B.



B. Sa mga hulagway, asa ang nagpakita og saktong pagtindog?

A.



B.



C.





## Hinumduman Nato

Hinumdumi ang mga musunod nga kaayohan nga makuha sa husto nga porma ug lihoc sa lawas sama sa: ***pagtindog***, ***paglingkod*** ug ***paglakaw***:

1. Malikayan ang dili husto nga posisyon nga pagkahimutang sa dugokan.
2. Malikayan ang kakapoy kay ang kaunoran anaa sa hustong paglihok ug diyotay na nga kusog ang magamit.
3. Malikayan ang problema sa kaugatan.
4. Malikayan ang sakit sa luyo sa kaunoran.



## Magpalambo Kita

Alang sa musunod na mga buluhaton, ania ang Rubriks aron masukod ang inyong kahanas sa pagsunod. Isulat ang iskor sa papel.

**Rubriks:** Subaya ang tamdanan sa paghatag ug puntos.

3 ka puntos - Nakasunod sa gipabuhat og husto ang

porma sa lawas.

2 ka puntos - Nakasunod sa gipabuhat apan dli kaayo

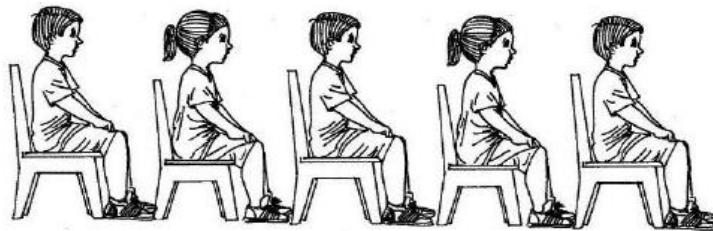


husto ang porma sa lawas.  
1 ka punto - Nakasunod sa gipabuhat apan dli  
husto

ang porma sa lawas.

Buluhaton 1:

Tan-awa pag ayo ang hulagway. Gamit ang lingkuranan sa inyong panimalay sunduga ang porma sa lawas sa hustong paglingkod. Buhata kini sa lima ka segundo.



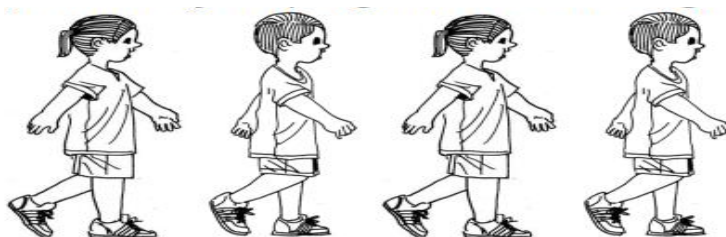
Buluhaton 2:

Susiha ang hulagway. Kauban ang imong higala sa panimalay sunduga ang porma sa lawas sa hustong pagtindog. Buhata kini sa napulo ka Segundo.



Buluhaton 3:

Tan-awa ang hulagway sa mga bata. Unsa ang ilang lihok sa paglakaw?. Sundoga kini ug buhata sa napulo ka ihap.



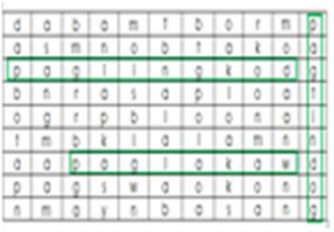








## **Mamalandong Kita**

Nganong kinahanglan man nato mahibaloan o matun-an ang mga hustong porma sa pagtindog, paglingkod og paglakaw?



## Susi sa Ensaktong Tubag

<p><b>Sulayan Nato</b></p> <p>1. / 2. x 3. / 4. / 5. x</p> <p>Magtuon Kita</p>  <p>a. paglingkod b. pagtindog c. paglakaw</p>	<p>Magbansay kita</p> <p>1. Pagtindog 2. Paglingkod 3. Paglakaw</p> <p>Magbansay pa kita</p> <p>1.   2.   3.  </p>	<p>Magbansay kita</p> <p>1-2 Pagtindog Paglakaw Paglingkod</p> <p><b>Mamalandong Kita</b></p> <p>Susihon Nato</p> <p>1. B 2. A 3. C</p>
--	--	---



## **Reperensiya**

PE, 2, Teachers' Guide, Department of Education, Republic of the Philippines,

Physical Education - Ikalawang Baitang Kagamitan ng Mag-aaral Unang Edisyon, 2013 ISBN: 978-971-9601-35-7

Physical Education - Ikalawang Baitang Kagamitan ng Mag-aaral Unang Edisyon, 2013 ISBN: 978-971-9990-95-6

**Para sa mga pangutana o komento, sulat o tawag sa:**

Department of Education – Region XI, Division of Island Garden  
City of Samal

Office Address: Sitio Pasig, Brgy. Peñaplata, Samal District,  
Island Garden City of Samal

Contact Number: 0926-692-8349

Email Address: [lrms.samalcity@deped.gov.ph](mailto:lrms.samalcity@deped.gov.ph)